كتب سيكلوجية

القلق

حالة وجدانية تبنى أو تهدم

دكتور القس صموئيل حبيب



طبعة أولى

القلق

صدر عن دار الثقافة - ص. ب. ١٢٩٨؛ - القاهرة

١٠ / ٥٨٧ ط١ / ٣ - ٣ / ٩٤

رقم الايداع بدار الكتب : ١٦٥٦ / ٩٤

دولى: . - ١٨٧ - ٢١٢ - ٩٧٧

تصميم الغلاف: رامى جورج

جمع وطبع: مطبعة سيويرس

تمهيـــد

مع تطور الحياة فى القرن العشرين ، أصبح « القلق » حالة تستحق أن تحظى باهتمام خاص . فقد صار القلق Anxiety ظاهرة واضحة لمجتمع ملىء بالتغييرات ، مشحون بعوامل مثيرة ، مجهولة المصير .

وهناك تساؤلات عديدة : هل القلق ظاهرة صحية ؟ هل هو ضرورة حتمية ؟ هل هناك أخطار تحيط به ؟ هل يسبب أضراراً معينة لصاحبه ؟ وإن كان مضراً ، فهل من علاج ؟

وهناك تساؤلات عن علاقة القلق بالخوف ؟ وما ارتباطهما إن وجد ؟ وعلاقته بالاضطراب ؟ وما ارتباطهما إن وجد ؟

وفى الجانب الدينى ، تثور تساؤلات : هل القلق خطية ؟ أو متى يكون خطية ؟ وكيف نتغلب عليه ؟

ونحن هنا نحاول أن نستعرض دراسة شاملة – ولكنها مركزة – للقلق ، نحاول أن نكتشف من خلالها مفهوم القلق ، ومواجهته ، والتغلب على ما قد يرافقه من أخطار .

تقـديـــم

تتجه هذه السلسلة إلى دراسة السلوك الإنسانى ، ومتابعته فى شتى مواقف الحياة . فترصد المشاكل ثم تعرض للحلول التى تعين الإنسان على مواجهتها .

وهذا الكتاب يقدم دراسة موجزة عن موضوع « القلق » فى محاولة للإجابة عن تساؤلات الكثيرين . .

نرجو أن يجد فيه القارىء حلاً شافياً لمشكلة القلق .

دار الثقافة

فى هذا الكتاب

الصفحة

أولا
مفهوم القلق

ما هو القلق؟

هناك تعاريف عديدة للقلق . ونحن لا نريد أن نستعرض التعاريف المتنوعة والمتعددة ، ولكننا نختار منها أقربها إلى الواقع .

القلق ، حالة وجدانية ، تتملك الإنسان ، ترتبط بشيء غير واضح ، قد يكون موجوداً أو غير موجود ، تسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم .

فالقلق يصوِّر حالة كدر وهم ، تسيطر على صاحبها ، بسبب مخاوف قادمة ، قد تكون قائمة أو قد تكون غير موجودة كلية .

مواصفات القلق

القلق شعور داخلي ، يصيب صاحبه بكدر عظيم . ليس كل كدر قلق . ولكن كل قلق يرافقه كدر وألم شديدين .

يسيطر شعور القلق على « الانا » ، على ذات الإنسان ، ويتمكن منها ، وبالتالي ، فهو يسيطر كلية على الاهتمامات الفكرية للإنسان ..

القلق حالة وجدانية ، ليست وراثية ، ولكنها إكتسابية ، يأخذها الإنسان من البيئة والمجتمع . وقد يكون القلق حالة « State » ترتبط

بظروف معينة وتزول بزوالها ، أو قد يكون سمة « Trait » من سمات شخص ما .

يكاد القلق أن يساور جميع الكائنات الحية ، وبخاصة الكائنات الراقية منها . وعند الإنسان ، فهو موجود عند المرأة والرجل ، الشاب والشابة ، كما فى الطفل .

القلق حالة قد تسيطر على الفرد ، أو على الجماعة . فهناك جماعة تقلق لنفس الأسباب . قد تكون الجماعة فئة ما ، أو سكان بيئة معينة ، أو أسرة ، أو مجموعة من الأفراد .

هناك ارتباط عميق بين الخوف « Fear » والقلق « Anxiety » والانزعاج أو الكدر « Worry » والاضطراب « Disorder » وسوف تشهد ذلك بوضوح خلال دراستنا للقلق .

يبدأ القلق فى حياة الفرد ، مع طفولته . فالطفل – مثلا – يحس بالقلق ، عندما يخرج من الرحم إلى العالم الواسع . كما يحس به متى حرم حنان الأم أو الأب ، أو متى وُجد وحده ، إلى غير ذلك .

الأذكياء ، أكثر تعرضاً للقلق ، فالقلق حالة وجدانية ترافق كل الناس ، دون فرق . والقلق من أكثر الأمراض النفسية انتشاراً .

شعور القلق ، يأتى عادة كرد فعل (حالة State) ، وليس الفعل ذاته ، عندما يكون سمة يتصف بها شخص ما « Trait » . فعند وجود خطر متوقع ، يظهر القلق . وللقلق مظهر حركى ، يرتبط برد الفعل ، وبالتنفس ، كما سنشرح فيما يلى .

كلمة قلق أو « Anxiety » فى التعريف اليونانى تعنى العقل المنقسم . وإنقسام الفكر ، يولد القلق والانزعاج الشديدين .

ثانيا
أسباب القلق

قلنا إن القلق قد يأتى كرد فعل (حالة) ، وقد يكون « سمة » من سمات بعض الأشخاص يتصف بها سلوكهم وتصرفاتهم بصفة عامة. ونحن نحاول أن نكتشف هنا الأسباب التى تدعو للقلق

(١) أسباب عادية وحضارية

ينشأ القلق عن ظروف العصر والحضارة . فالتطور السريع فى المجتمع ، والتغييرات العديدة التى هى من طبيعة المجتمع المعاصر ، تثير قلق الإنسان . فالحياة الاجتماعية ، تفرض على الإنسان مواقف عديدة تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على الإنسان ، مما يدفع به إلى حالة القلق .

فالإنسان قد يقلق لمواجهة مواقف عادية : كالطالب وهو يستعد لدخول الامتحان . أو قد ينزعج زوج لأن زوجته تأخرت فى عودتها للبيت فى المساء . وقد يقلق فتى ، لأنه يظن أن خطيبته تضايقت من عبارة قالها هو لها ، ويضطرب عندما يظن أن هذه العبارة قد تغير نظرتها له ، أو حبها . إن أمثال هذه ، أحوال اعتيادية ، يواجهها المرء فى سياق حياته العادية ، فتدفعه للقلق .

وعندما يوجد الإنسان فى قارب فى وسط البحر ، ثم تثور

العواصف لدرجة تهدد سلامة الركاب ، فهم يخافون وينزعجون . وهناك أسباب عادية تنشأ عن الخوف من المرض أو الشيخوخة أو الموت إلى غير ذلك .

(٢) أسباب تربوية :

تؤثر أساليب التربية على الأطفال ، وعلى الأبناء فى سن المراهقة تأثيرات عميقة الجذور . فالأسرة التى تعيش فى شجار ومنازعات دائمة قد تجعل حالة من القلق تعترى أبناءها نظراً للتهديد الذى يهدد كيان الأسرة أو مستقبلها .

كما أن تربية الطفل بالتقريع والتوبيخ واللوم والعقاب الشديد أو النقد الدائم ، يجعله يحس بالحرمان من الحب والعطف .

والحرمان من الحب والعطف والحنان ، يدفع صاحبه إما أنه ينطوى على ذاته ، ويعيش حياته مليئا بإحساسات الاغتراب ومشاعر الوحدة القاتلة ، أو أنه يبحث عن الحب – بكل إسراف – فى كل مكان ، مما قد يدفعه للإنحراف .

وهناك أبعاد أكبر . فالحامل ، كثيرة القلق ، تؤثر على طفلها وهو فى بطنها . وجو الأسرة ، المشحون بالخلافات والصراعات يلقى ظلاله على الأبناء . وأبناء مدمنى الخمر ، يعانون من قلق شديد .

ولو أحس الطفل أنه منبوذ أو مرفوض ، أو أن الأسرة لا تعطيه مكانه المناسب ، فهو يحس بالاغتراب ، والوحدة ، ويصبح المستقبل أمامه قاتما ومظلما .

(٣) الشـعور بالنقـص

شعور فتاة بأنها غير جميلة يقلقها جداً ، ما لم تتأكد من وجود ما يعوضها . إحساس طفل بأنه ضعيف ، يحيط به أقوياء ، يزعجه فى مواجهة المستقبل .

يتولد الشعور بالنقص من المقارنات ، التى يكتشفها الفرد بذاته ، أو التى ينميها المجتمع فى الإنسان ، بأن يوجه له دائما جوانب القصور أكثر من جوانب البناء .

(٤) الشعور بالذنب

إحساس الإنسان بالخطأ ، يربى فيه الشعور بالذنب . فعل الخطية ، الذى يرافقه عدم الغفران ، يولد مشاعر الذنب الدفينة .

وإذا ارتكب الإنسان خطية ما ، يمتلىء بمشاعر عميقة بأنه مخطىء وشرير ، وأن الله لا يرضى عنه ، وكذلك المجتمع . وإحساس احتقار الذات ، يملأ صاحبه بقلق خفى ، وتوقعه العقاب — سواء عقاب الله أو عقاب المجتمع — يزيد من هذا القلق .

الندم إنفعال الفشل ، وهو يغذى القلق .

(٥) الخوف من المستقبل

قد ينشأ القلق نتيجة الخوف ، فالخوف من المستقبل ، متى تمكن من إنسان ، حوّل حياته جحيما . وكلما اشتد الخوف من المستقبل ، ازداد قلق الإنسان فى توقعاته لما يحدث .

والخوف من المستقبل يؤدى إلى الخوف من الحاضر . فالخائف يتوقع الشر فقط . ولما كان الخوف من المستقبل ينشأ من عوامل عديدة ، منها خبرات الماضى المؤلمة ، وصراعات الماضى التى عاشها صاحبها ، واضطرابات الطفولة الاجتماعية التى عاناها ، فإن الخوف من المستقبل قد يتحول إلى عدم ثقة فى الآخرين ، والشك فيهم ، والاصطدام بهم .

وقد يدفع القلق الناشىء عن الخوف من المستقبل بصاحبه إلى الانحراف ، فيتجه للسلب أو النصب أو الاختلاس ، إلى غير ذلك

(٦) عدم القدرة على التكيف الاجتماعى

يعانى الإنسان أحياناً من عدم قدرته على التكيف فى المجتمع الذى يعيش فيه . فالفتى الذى ينتقل من الريف إلى الحضر ، ولا يستطيع أن يتكيف مع المجتمع الجديد الذى يعيش فيه ، قد ينقلب ناقماً عليه ، حاقداً على أهله . لهذا ، فإن كثيرين من المتطرفين ، الذين يلجأون إلى العنف ، هم أشخاص لم يستطيعوا التكيف مع المجتمع ، فى البيئة الجديدة التى ذهبوا إليها .

والعلاقة بين الفرد والمجتمع الذى يعيش فيه ، أساسية وهامة . فمتى تعثر التكيف ، فقد الإنسان توازنه ، وانقلب يعادى مجتمعه ، يتهمه بعدم التدين ، أو بالانحلال ، إلى غير ذلك .

فمعاناة عدم التكيف ، لا ترتبط فقط بالانتقال من الريف إلى الحضر ، بل أحيانا من بيئة حضرية إلى بيئة حضرية أخرى ، يحس

فيها الفرد بالاغتراب ، وبعدم الراحة . كانتقال شخص من عمل إلى عمل آخر !

(٧) التشاؤم والتفاؤل

التشاؤم والتفاؤل ظاهرة قديمة العهد جدا ! ولكنها لا تزال موجودة . فالمتفائل يرى الأبيض ويعممه ، والمتشائم يرى الأسود ويعممه . وتعميم المواصفات يغير الحقائق ، ويشوه الواقع .

فالاسراف فى التفاؤل يؤدى إلى عدم الاحتياط الكافى ، وإلى الإهمال ، الذى يؤدى بطبيعته إلى القلق . والتشاؤم يلقى بظلاله على حياة الإنسان ، فيترك فيها بصمات قلق شديد .

(٨) العداء والكراهية

العداء يزيد القلق ، والكراهية تملأ الإنسان به . ففى العداء إحساسات ومشاعر وصراعات .. منها رغبة كل طرف أن ينتصر على الطرف الآخر .. أو خوف كل طرف مما قد يفعله الآخر ليلحق به الضرر .

وقد تنشأ الكراهية عن الغيرة . والغيرة نوع من الصراع الذى ينبع منه قلق كثير . والغيرة من العواطف التى تشعل القلق إلى درجة عالية جداً .

(٩) الحيرة والتردد

حيرة الإنسان فى مواجهة مواقف الحياة ، فى اختيار ما يريد أو

رفض ما لا يريد ، تزيد من مشاعر القلق . ويحتار الإنسان فى الاختيار بين أمور تافهة ، أو خطيرة .

يتردد الإنسان ، خاصة ، فى ضوء خبرات سابقة . فهو يواجه مأزقا معينا ، لكن شبح الخبرة الماضية يهاجمه . وقد تكون الخبرة السابقة خبرة شخص آخر ، ولكنها تكون واضحة الملامح أمام ناظريه . فمثلا ، يرى شاب زواجا فاشلا فى أسرته ألحق بها الضرر ، فيخشى أن يتخذ قراراً بشأن زواجه هو .

والحيرة فى اختيار حرفة الحياة ، أو الهجرة للخارج ، إلى غير ذلك من القرارات الحاسمة تثير القلق .

(١٠) عدم القدرة على الإشباع النفسى

يحتاج كل إنسان نفسيا ، لمطالب نفسية أساسية ، تؤمن له حياته ، وتعطيه الاطمئنان على السلوك اليومى فى الحياة . فكل إنسان يحتاج للتقدير significance ، للتقدير الذاتى Self-steem الذى يعطيه الإحساس بأهميته ، كما لتقدير الغير له ، كل واحد يريد أن يحب ، وأن يكون محبوبا . فالحب المتبادل يعطى شبع النفس ، ويربط الفرد بمجتمعه . يواجه كل فرد الحياة ، بما له ، وبما عنده . فمتى كان ما عنده لا يكفيه عيشة كريمة ، كان إحساسه بالوجود مهدداً . والإنسان يحتاج للأمن والأمان security الذى يعطيه الاستقرار وراحة النفس . فمتى وجدت عناصر – أيا كانت – تهدد أمنه وسلامته ، فإنها تعكر وتكدر حياته .

فالإنسان يهتم بتحقيق أهدافه فى الحياة . فمتى شعر بوجود معطلات تقف فى طريقه سيطر عليه القلق ، وأحس بعدم إشباع ذاته self-fulfilment وقد ترتبط أهداف الإنسان بالتعليم ، والظروف الاقتصادية ، وحالته الصحية ، والإمكانات التى له والتى تحيط به ، إلى غير ذلك .

(١١) مواجهة الأفعال والمواقف الصعبة

هناك مواقف عديدة صعبة يواجهها الإنسان فى سبيل إتخاذ قرار ، كاختيار المهنة ، اختيار شريك الحياة ، الهجرة ، الانتقال من السكن ، إنهاء صداقة ، إلى غير ذلك . يضاف إلى ذلك نوع من القرارات التى ترتبط بأمور مخالفة للعرف ، أو مواقف أو أعمال مفاجئة أو مرهقة جسمياً ونفسياً . مثل هذه الأفعال « صعبة » ، لأنها تتطلب تفكيراً جاداً ، وبالتالى تتطلب كمية أكبر من **طاقة** الإنسان .

ومتى كانت المواقف صعبة ، أو مواجهة ظروف يقف الإنسان حيالها عاجزاً ، كانت المشكلة أصعب . كموقف شخص يريد أن يقلع عن عادة سيئة ، وهو يشعر حيالها بالضعف والعجز . **فيعود** للفشل .

مواجهة المواقف الصعبة تثير القلق فى أعماق الإنسان .

(١٢) أسباب فسيولوجية

هناك أسباب فسيولوجية عديدة تثير قلق الإنسان ، حتى وهو

طفل ، كالفطام المفاجىء .

كما توجد بعض الأمراض كالالتهاب المرارى وإرهاق الكبد والاضطرابات العصبية والحساسية ، وغيرها ، تزيد من توتر الإنسان . إلا أن كل الأمراض التى يعانى منها الإنسان قد تكون مصدراً لقلقه .

ثالثا
أنواع القلق

هل كل ما تحدثنا عنه قلق ؟ وهل كله نوع واحد ؟ وهل كله خطأ ؟ وهل كل هذه الظروف خاطئة وخطيرة ؟

هناك آراء عديدة بالنسبة لأنواع القلق . وأحاول هنا أن أقدم نوعين للقلق : القلق الموضوعى ، والقلق العصابى . مع تحليل كل نوع على حدة .

(١) *القلق الموضوعى*

هو قلق حقيقى ، لموضوع حقيقى ، واقع . أو أنه رد فعل لشىء معروف .

القلق ظاهرة عامة فى الإنسان السوى ، حينما يواجه الإنسان خطراً أو تهديداً ، أو حدثا غير متوقع . القلق هنا ، قلق طبيعى ، فالقلق هنا يرتبط بالواقع ، وسيظل قائما ما دام الإنسان حياً .

وهذه نماذج للقلق الطبيعى : مواجهة ظروف الحياة العادية من مأكل وملبس ومال ، دخول الامتحان ، شخص يحكم على نفسه بالتقصير والتفريط مما يعاونه على العناية والاهتمام ، الشعور الحقيقى بالذنب مما يدفع صاحبه إلى التوبة ، وفى مثال الابن الضال يظهر القلق فى قلق الأب على غياب ابنه الضال (لوقا ١٥ : ٢٦) ،

عوامل الندم التى تدفع الإنسان ليحاسب نفسه ويصحح مسيرته ، قلق الإنسان تجاه الأوضاع القائمة فعلاً ، مما يعاون على اتخاذ خطوة مرحلية للتقدم ، التوازن بين التفاؤل والأمل ، صراع الحياة العادية التى تطلق المواهب والكفاءات للتحرك تجاه العمل واتخاذ القرار المناسب ، عوامل الغيرة البسيطة والتى لا تنقلب إلى كراهية ، إلى غير ذلك .

وأحيانا يكون القلق وليد مجرد ضغوط العمل العادية . ردد الرسول بولس مرات عديدة مسئولياته الجسام ، ومنها قوله : « عدا ما هو دون ذلك ، التراكم علىَّ كل يوم ، الاهتمام بجميع الكنائس » (كورنثوس الثانية ١١ : ٢٨) . وهذه حالة تواجه كل إنسان فى موقع عمله ، سواء أكان عمله كنسيا أو دنيويا عاديا .

وقد تزيد الاهتمامات والمشكلات والظروف والضائقات ، لدرجة أن القلق يسيطر على الإنسان ، أو يدفع به إلى حالة يأس . ونحن نرى صورة من ذلك ، فى سيرة إيليا النبى ، فى ضوء ما جاء عنه فى (سفر الملوك الأول ١٩ : ٤) : « ثم سار (إيليا) فى البرية مسيرة يوم ، حتى أتى وجلس تحت رتمة ، وطلب الموت لنفسه ، وقال: « قد كفى الآن ، يا رب ، خذ نفسى ، لأننى لست خيراً من آبائى » . هذه أيضا صورة يجتازها كثيرون من الناس ، فى مرحلة يأس من المراحل العادية التى يواجهونها . وكل واحد يساوره قلق ، فى مرحلة من مراحل حياته ، سواء بسبب ضغوط العمل ، أو ضغوط المجتمع ، أو مواجهة صعاب معينة يضعف أمامها ، تراه يواجه المشكلة بصورة أو بأخرى .

إن قدراً معقولاً من القلق الطبيعى ، يدفع الإنسان لمواجهة الحياة وأحداثها ، يقوده إلى التقدم ، يعاونه على سرعة التفكير والتصرف ، يعطيه القدر الكافى من الحيوية لاتخاذ القرار الصعب ، ويطلق قدراته وإمكاناته ليفرض ذاته على الوضع ، ويتحدى الضعف ، وينطلق للأفضل .

القلق الطبيعى إشارة تنذر صاحبها بتوقع الخطر ، أو مواجهة الأحداث المفاجئة ، أو المواقف الطبيعية . فالشعور العادى بالنقص ، أو مواجهة الظلام ، أو اتخاذ القرار الصعب ، كلها تثير القلق الطبيعى .

والإنسان إما أن يهرب وينسحب من الموقف ، ويكبت القلق ، أو يقوم بالدفاع والعمل والانطلاق . فالقلق الطبيعى إشارة تنذر الإنسان بالتحرك للنجاة . وصوت الرسول يقول : « نعم أيها الأخ ، ليكن لى فرح بك فى الرب ، أرح أحشائى فى الرب » (فليمون ١ — ٢٠) .

القلق الطبيعى نعمة من نعم الله على الإنسان ، يحفز الإنسان للتحرك ، ويدفعه للعمل . القلق الطبيعى ، قلق موضوعى بنّاء ، ليس فيه تهديد أو كبت . لكنه قدرة ممتازة يحتاج إليها الإنسان السوى .

(٢) القلق العصابى :

يميز التحليل النفسى بين نوعين من الأعصبة ؛ الأعصبة النفسية كالهيستيريا ، والأعصبة الفعلية كعصاب القلق .

القلق العصابى رد فعل لإدراك ظروف غير معروفة ، غير واضحة ، يحتمل وجودها ، أو عدم وجودها . قد ينشأ عن توقعات يصعب إثبات وجودها . وقد يرتبط بخيالات وهمية ، غير معقولة ، صادرة من اللاشعور .

القلق العصابى ، هو القلق الذى يزيد عن القلق الطبيعى ، ويشتد جداً ، مما ينتج عنه أنه يقلل كفاءة الإنسان ، وقدرته على التركيز ، ويضعف قدرته على مواجهة الحياة ، وحل المشكلات ، لأنه يؤدى إلى إعاقة التفكير والسلوك واضطرابات فى الشخصية ، كما ينقص تفاعله مع البيئة ، وتعامله مع الناس ، ويصيبه بأمراض جسمية أو نفسية . وهو فى هذه الحالة يحتاج إلى العلاج .

القلق الحاد ، قلق ضار acute anxiety . قد يرافقه أرق ، نتيجة لوفاة حبيب ، أو فشل فى مهمة ما ، يعرض صاحبه لفقدان السمعة ، أو يؤثر على مركزه الاجتماعى ! قد يأتى فجأة ولمدة قصيرة . وقد يستمر القلق لمدة طويلة ويصبح قلقا مزمنا chronic anxiety .

والقلق المزمن ، قد ينشأ مع الطفولة ، لأسباب عميقة مترسبة فى اللاشعور . وقد يرتبط بالغيرة الحادة ، أو الحقد الدفين . وقد يتولد عن شعور عميق بالذنب ، مرتبطاً برغبة صاحبه إخفاء الأسباب الحقيقية له . وقد يتولد عن ارتباط الندم بالحيرة فى اتخاذ القرار المناسب ، أو الخوف الشديد من المستقبل .

والقلق يكون وجودياً existential عندما يرتبط بأزمة الهوية فيتساءل : من أنا ؟ ولماذا أنا موجود ؟ ما هو هدفى فى الحياة ؟ ومثل

هذا القلق هو رد فعل عميق لعدم تكيف الإنسان مع المجتمع والبيئة التى يعيش فيها .

والقلق العصابى قد يرجع إلى اضطراب الأعصاب . فالأعصاب محصنة ، لا ،بتز بسهولة ، ما لم تكن الصدمة بالغة . قد ينشأ عن تعب الأمعاء ، وفساد الدورة الدموية ، وكثرة الأملاح التى عجزت الوسائل الطبيعية عن طردها . وهنا يكون القلق ثانويا secondery ، فالعمليات الجسدية تقوم بها أعصاب متفرعة من عصب العمود الفقرى ، بتفرعات عديدة ، وشعيرات عصبية دقيقة ، تسمى بالأعصاب الطرفية . وهى التى تنظم حواس الجسم ، وتتحكم فى الأوعية الدموية . وأى اضطراب يصيب هذه الأعصاب ، يعرض الجسم للتأثر بتغيرات الجو ، مما يصيب الجسم بالبرد أو ضربة الشمس أو أى اضطراب مرضى . وأى شخص أعصابه مضطربة ، يشعر بعدم ارتياح ، وتظهر عليه علامات القلق .

يرتبط القلق العصابى بعدم استقرار العواطف ، وبتغير الفهم ، وبخطأ فى استيعاب المواقف . وهو يؤثر على الإرادة . فكم من أفراد ، وأسر ، تحطموا على صخرة القلق العصابى ، ويصدق عليه وصف كاتب الرسالة إلى العبرانيين (١٢ : ١٥) : « يطلع أصل مرارة ، ويصنع انزعاجاً » .

رابعا
اكتشاف القلق

كثيراً ما يتوارى القلق . مرة يتوارى خلف حزن مفرط ، ومرة أخرى وراء فرح مصطنع ونشاط ظاهر . فكثيرون يتصنعون السعادة ، وهم يعانون من قلق شديد فى أعماقهم .

القلق النفسى – المتوارى – لا يظل خفيا ، فعندما تواجه صاحبه مواقف مثيرة ، يبرز القلق . فاكتشاف القلق عند صاحبه ميسور ، ولكنه يصعب على شخص أن يكتشف القلق عند غيره ، ما لم ترافقه مظاهر توضح ذلك . والإنسان الذى يعانى من القلق الحاد ، قد يحاول اخفاءه ، خاصة إن كانت له مكانة اجتماعية مرموقة .

القلق عادة ، لا يأتى وحده ، بل ترافقه مظاهر جسمية . فقلق الطفل يرتبط بالبكاء المستمر ، وعدم الابتسام ، والنوم الخفيف ، حيث لا ينام بسهولة .

قد يرافق القلق – مع البالغين – بعض المظاهر الجسمية ، منها تصبب العرق ، خفقان القلب وسرعة ضرباته ، صعوبة التنفس ، فقدان الشهية ، الرغبة فى القىء ، الدوار والصداع ، الإمساك والهزال ، زيغان البصر ، كثرة التبول ، ارتفاع ضغط الدم ، التبول اللاإرادى ، زيادة الحموضة ، عسر الهضم ، ارتباك الأمعاء ، شدة الحساسية ، فساد الدورة الدموية ، الإحساس بالإنهاك المستمر . وقد

يظهر فى سرعة القذف عند الرجال أو اضطرابات الدورة عند النساء . كما قد يظهر فى الطفح الجلدى (الاكزيما) .

كما قد يرافق القلق بعض المظاهر الأخرى مثل قلة التركيز فى العمل ، أو فى الحديث ، عدم الاقدام على العمل أو الإنتاج أو الابتكار ، سرعة النسيان ، الرغبة فى العزلة ، الشك فى كل الناس ، توهم الأمراض المختلفة ، قضم الأظافر ، سرعة الاحتداد والغضب والصياح وأحيانا الاكتئاب والبكاء ، الصدام الكثير مع الناس ، الذعر ، الكذب بمناسبة أو بدون مناسبة ، التبرم والتذمر ، التعب المستمر ، الثأثأة ، السلبية ، عدم القدرة على الجلوس فى مكان واحد ، الكدر الظاهر ، التوتر ، تصرف الكبار بأسلوب الصغار .

وقد تظهر علامات القلق فى الإسراف فى التدخين ، أو فى العادة السرية (كبديل للفعل الجنسى) ، وفى المأكل ، أو فى رفض الجنس .

أما ارتباط المظاهر الجسمية بالمشكلة النفسية ، فهو ناتج عن إحساس الإنسان بالخطر الذى يؤثر على إفراز هرمونات فى الدم ، أهمها هرمون الادرينالين adrenaline والنورأدرينالين Noradrenaline ، وهى التى تؤدى إلى سرعة خفقان القلب وازدياد الحركة الدموية ، وارتفاع ضغط الدم . وقد ينتج عنها ازدياد نسبة السكر فى الدم ، إلى غير ذلك .

هذه المظاهر لا تأتى كلها ، بل البعض منها . ليست كلها أساس القلق ، لكن القلق قد يسبب البعض منها . والعبارات الآتية ، تصف حالة القلق العصابى .

« ساخت، من الغم عينى
شاخت من كل مضايقى »
(مزمور ٦ : ٧)

« أمواج بحر هائجة ، مزبدة بخزيهم
نجوم تائهة ، محفوظ لها قتام الظلام »
(يهوذا ١٣)

« وتكون حياتك معلقة قدامك ،
وترتعب ليلا ونهارا ،
ولا تأمن على حياتك » .
(تثنية ٢٨ : ٦٦)

« فى الصباح تقول : ياليته المساء ،
وفى المساء تقول : ياليته الصباح ،
ومن ارتعاب قلبك الذى ترتعب ،
ومن منظر عينيك الذى تنظر » .
(تثنية ٢٨ : ٦٧)

خامسا
كيف يواجهون القلق ؟

يختلف الناس فى مواجهة الأزمات . ولكن مواجهة الإنسان للأزمة هى التى تتحكم فى النتائج . يتعلم الإنسان كيف يواجه المواقف من التنشئة والتربية ، وهذه بالتالى ، تؤثر على حياته .

ونحن نذكر هنا بعض الأساليب التى يواجه بها الناس القلق :

(١) الانطواء والسلبية

يواجه البعض القلق بالانطواء على ذواتهم ، ورثاء الذات - self pity والإحساس بالأسف على أنفسهم . فالانطواء على النفس يزيد الإحساس بالمشكلات ، والخوف من الألم يزيد الألم . وكثرة استعمال المسكنات يزيد القلق . والنتيجة أن السلبية تزيد المشكلة .

(٢) الكــبت

يحاول البعض إخفاء القلق ، ودفنه بصفة نهائية فى أعماقهم . والقلق له نزعة حركية ، يحتاج للتنفس . فإن كبته صاحبه تحول فيه إلى أمراض عصابية .

والكبت يختلف عن ضبط النفس . فالإنسان الذى يضبط نفسه ، يعترف بالموقف . ويتصرف معه بما يلزم . أما حالة الكبت ، فهى

حالة تجاهل الواقع ، فيها يحاول الإنسان أن ينكر على نفسه واقعه ، كوسيلة هروبية . وهذه لا تجدى .

(٣) التبرم والانتقام والذعر

يواجه أحدهم حالات القلق بذعر شديد ، فهو يرتكب أشياء تضره شخصيا . وقد ينتقم من نفسه ، وقد يخضع لأشياء لا يرضى عنها ، وتكون محسوبة عليه . ربما يلجأ إلى المسكرات ، أو لعب الميسر ، أو الإدمان ، لعلّه يهرب من الواقع ، وفى هروبه من هذا الطريق يعبر عن ثورته على الواقع . قد يتجه لإتلاف أشياء غالية . وقد يتهور فى أشياء غير مبالٍ بالنتائج .

والإنسان فى هذا الاتجاه ، يفقد احترامه لذاته ، واحترام الغير له ، ومن خلال احتقاره لذاته ، يفقد ثقته فى نفسه ، ولسان حاله : « متى عملت ، الأرض لا تعود تعطيك قوتها . تائها وهاربا تكون فى الأرض » (تكوين ٤ : ١٢) .

(٤) التبريــــر

عندما يواجه الإنسان المشكلات التى تقلقه، يحاول أن يبرر موقفه . فهو لم يخطىء . لكنها قضاء وقدر ، وكأن اللوم على ظروف قدرية غاشمة ألحقت به الضرر ، هو برىء منها . أو أن الغير هو السبب .

التبرير ضرب من ضروب الهروب من مواجهة المشكلة ، وإقرار الواقع ، وتحديد المسئولية . فالإنسان يحتاج لمواجهة الواقع بكامله ، ما له ، وما عليه .

(٥) اللجوء لوسائل شعوذة

قد يتهم البعض الشيطان ، والقوى الشريرة بأنها السبب فى بعض المشكلات . وإلقاء اللوم على القوى الشريرة ، يدفع الإنسان – أحيانا – لأن يلجأ إلى السحرة والمنجمين ، أو الذين يدّعون بأنهم يخرجون الأرواح الشريرة ، لعلهم يحررونه مما ألمّ به . وقد تريحه هذه الأعمال مؤقتا ، ثم يعود ويواجه واقعه مرة أخرى .

نحن شعب عاطفي ، تستهوى الخرافة العديد من الناس ، حتى بعض المثقفين . واللجوء إلى وسائل خرافية ، هواية العاجز ، الذى يريد أن يهرب من المحنة ، دون إعمال الفكر .

(٦) الكــف Inhibition-

قد تتحول مشكلة إنسان ما ، إلى حالة تعيق وظيفة من وظائفه ، كأن يحس بعدم القدرة على المشى ، أو يتوقف عن العمل ويتبرم به ، أو يحد من وظيفة من وظائفه أو يعطلها ، والكف وسيلة أخرى من وسائل الهروب من القلق .

سادسا
عـلاج القلـق

للقلق علاج . فالقلق أيا كان حجمه ، وأيا كان موضوعه ، يمكن علاجه . ونحن نذكر فيما يلى بعض العناصر التى تعاون الإنسان على علاج القلق .

(١) مواجهة القلق بصراحة

ليس فى القلق ما يخجل منه الإنسان . فكل إنسان معرض للقلق . ليس القلق – فى حد ذاته – خطية . والقلق لا يعنى قلة الإيمان أو عدمه . القلق حالة وجدانية توجد فى كل إنسان .

قد يحاول البعض أن يتهرب من القلق . فالنفس – مرات عديدة – تدفع صاحبها لأن ينافق نفسه لكيلا يرى عيوبه وأخطاءه .

يحتاج علاج القلق أن يواجهه الشخص بهدوء لكى يتمكن من تحليل الموقف ودراسته بواقعية وموضوعية . فدراسة الأسباب والظروف ، ومحاولة اكتشاف كافة المشكلات التى تحيط بالموقف ، بمعاونة بعض الأصدقاء قد يعاون على التغلب على القلق .

(٢) فى حالة وجودَ خطأ ، فالاعتراف هو الحل

إن كان القلق ناشئاً عن خطية فالاعتراف لله هو الحل . وإن كانت هناك أخطاء لمست أشخاصاً – أيا كانوا – فالاعتراف لهم هو

الطريق الصحيح . الشجاع هو الذى يعترف . فالحزن الذى بمشيئة الله ينشىء توبة لخلاص بلا ندامة (كورنثوس الثانية ٧ : ١٠) . وقال الرسول يعقوب (٥ : ١٦) : « اعترفوا بعضكم لبعض بالزلات ، وصلوا بعضكم لأجل بعض » .

يتبع الاعتراف الثقة فى غفران الله . فالله المحب يغفر لنا ، لأنه يعرف ضعفاتنا كبشر . ولكننا قد نحس بغفران الله لنا ، ولكننا لا نغفر لأنفسنا . وكثيرون يتعثرون لأنهم فقدوا القدرة على أن يغفروا لأنفسهم ، فتعيش المشكلة معهم أعواما طويلة . ومتى تمكن الإنسان من أن يغفر لنفسه ، وهو متأكد من غفران الله له ، أنقذ نفسه من القلق .

قال الرسول بولس : « فإنه ، هوذا حزنكم .. بحسب مشيئة الله ، كم أنشأ فيكم من الاجتهاد ، بل من الاحتجاج ، بل من الغيظ ، بل من الخوف ، بل من الشوق ، بل من الغيرة ، بل من الانتقام . فى كل شىء أظهرتم أنفسكم أنكم أبرياء فى هذا الأمر » (كورنثوس الثانية ٧ : ١١) . فالتوبة الصادقة ، حافز للتحرك البناء ، وللعمل الإيجابى الصحيح ، وللتقدم .

(٣) إقبل نفسك كما هى

لكل واحد شخصيته ، التى تكونت عبر حياته ، بما فيها من عيوب وميزات . ومشكلة الإنسان ، أن تكون صورته عن نفسه self-image صورة مشوهة جداً أو هزيلة . هــذه الصورة ،

تضخم عنده شعوره بالنقص ، وتزيد من إحساسه بعيوبه أكثر من إحساسه بميزاته .

فى مقابل ذلك تأتى صورة الشخص المغرور ، الذى لا يرى عيوبه ، ولا يقتنع بأنه مخطىء ، ولكنه يضخم فى ميزاته أكثر من اللازم ، فيفقد القدرة على مواجهة الواقع .

ولابد لكل إنسان أن يدرك محدوديته كإنسان . وأن يواجه ذاته على حقيقتها . فليس الإنسان السوى هو من يبالغ فى عيوبه ، لأنه لابد له أن يدرك أن له ميزات رائعة ، يشكر الله لأجلها . وهو بذلك يبنى ثقته بنفسه ، فيقف على أرض صلبة . أما الذى لا يرضى عن نفسه ، فهو يقف على أرض رملية ، لا يلبث أن يتعثر ، ويسقط .

(٤) *ضبط النفس وبناء الذات*

فى كل مرحلة من مراحل حياة الإنسان ، يحتاج إلى تدعيم كيانه ، وبناء ذاته . وبناء الذات يتم عن طريق تقويمها ، وتقوية الإرادة الصالحة ، وتوجيه الفكر الإيجابى البناء إلى جانب تدعيم الإيمان العميق فى الله .

فالمؤمن « حجر حى » فى بناء الله (بطرس الأولى ٢ : ٥) . ولكى يكون للإنسان مكانته ، يلزم أن يكون هو هو ذاته .

يحتاج الإنسان أن ينمى ذاته بالفكر والدراسة الروحية والعامة ، لينمو كإنسان ، ولتكون له القدرة على مواجهة الحياة ومشكلاتها . وهو يحتاج أن يدرب نفسه على مواجهة المواقف الصعبة ، كإنسان سوى ، وينضج روحيا ونفسيا وعاطفيا .

والإنسان السوى ، يقف بصلابة ، فى مواجهة المحن . قال إشعياء النبى (٢٦ : ٣) : « ذو الرأى الممكن ، تحفظه سالماً ، سالماً ، لأنه عليك متوكل » . فعندما يواجه الفرد ، بالاختيار ، عليه أن يختار طريقه ، ثم يثبت على ذلك . وعندما يواجه مثيرات الغضب ، عليه أن يتطلع إلى الموقف دون تهور ، بل باتزان ليأخذ القرار المناسب . قال يعقوب (١ : ٨) : « رجل ذو رأيين ، هو متقلقل فى جميع طرقه » . وكثيراً ما يكون الأفضل أن لا يتصرف وهو منفعل . قال الرسول بولس فى رسالته إلى أهل فيلبى (٤ : ٥) : « ليكن حلمكم معروفاً عند جميع الناس » . وكلمة « حلمكم » تترجم : سلوككم ، أو ثباتكم أو أسلوبكم الكريم . « فالبطىء الغضب ، خير من الجبار ، ومالك روحه خير ممن يأخذ مدينة » (أمثال ١٦ : ٣٢) .

يكثر الحديث عن محاربة الشيطان ، وأن الشيطان هو السبب فى كافة الكوارث التى تحدث للإنسان . فإن كان الشيطان يقف وراء الكثير من الشرور التى تواجه الإنسان ، إلا أنه كثيراً ما يتناسى الإنسان أن الخير والشر موجودان داخله . وعندما يحارب الإنسان الشر الذى بداخله ، يقدر على الشيطان الذى بخارجه . والصراع مع قوى الشر التى بداخل الإنسان ، تعاون الإنسان على بناء ذاته ، وشخصيته ، وتكيفه ، ونموه ، ونضوجه كإنسان سوى فى مواجهة الواقع .

بناء الذات ، يتضمن ضبط النفس ، أو توجيهها إلى الوجهة الصالحة السليمة الأمينة . وضبط النفس يختلف عن الكبت كما ذكرنا

آنفا . فالكبت إنكار وإخفاء للمشكلات ، وضبط النفس اعتراف بالمشكلات ، وتوجيه سليم للإنسان للفكر والسلوك .

ضبط النفس ليس تعذيب الجسد ، فإنه « لم يبغض أحد جسده قط ، بل يقوته ويربيه » (أفسس ٥ : ٢٩) . أما ضبط النفس ، فهو ضبط الأهواء والشهوات (غلاطية ١٥ : ٢٤) . « فالجسد هيكل الله ، وروح الله يسكن فيه » (كورنثوس الأولى ٣ : ١٦) .

ضبط النفس ، يتضمن إعطاء القيم الأولى مكانها ، مع اختيار الأولويات فى ضوء تعليم كلمة الله . فالله أولا (متى ٦ : ٣٣) . ولا يجوز للمال أو الطمع أن يحل محله ، فليست حياة الإنسان من أمواله (لوقا ١٢ : ١٥) . والحق أولا . فلا يجوز للكذب أو الباطل أن يحل محله (مزمور ٢٤ : ٤) . وكذلك تعطى الأولوية للعدل والأمانة والمحبة والخلق الطاهر . وضبط النفس يعاون الإنسان على السلوك المستقيم .

(٥) حوّل القلق إلى طاقة بناءة

القلق – فى درجاته المتوسطة – يدفع للعمل ، يحفز للبناء والابتكار . كان موقف داود – راعى الغنم – أمام جليات الجبار ، صورة لقلق عارم استولى على الشعب . فخرج داود يدافع ، وكان النصر على يديه .

يمكن لحالات القلق أن تتحول فى حياة الإنسان إلى قدرات

إبداعية . كالدفاع عن المظلوم ، وخدمة المحتاج ، وكل أعمال المحبة للآخرين ، تقلل من سخط الإنسان على نفسه ، وتعطيه راحة النفس ، وتزيد من ثقته بنفسه ، واحترامه لذاته . والذى يقدر أن يخدم ويحب غيره ، يتمكن من التعامل مع نفسه وفهمها ، ومن ثم علاجها .

الإنسان السوى يجعل من القلق وسيلة للتقدم ، قبل أن يتمكن منه . باستخدام أسلوب بنَّاء صحيح ، بأن يضع برنامج حياته اليومية على أسس إيجابية بناءة . والعمل فيما يحتاج لتركيز ذهنى لخدمة المجتمع والآخرين . وأن يتعلم من المشكلات ، أن يتخذ منها خبرات مفيدة للحياة اليومية ، وللمستقبل . وأن يقبل على الحياة بنفس راضية ، واليقين بأن مشكلات اليوم ستمضى ، وسيجىء ما هو أفضل .

كراهية العدو تستنزف من طاقة الإنسان وقدراته الشيء الكثير . ولو حوّل الإنسان كراهيته إلى محبة ، رغم الجهد الذى يبذله فى هذا الإتجاه ، حتى وإن كانت محبته للخصم يشوبها حذر ، فإنه يحوّل حياته إلى نبع فائض بالخصوبة والتقدم (لوقا ٦ : ٣٥) .

(٦) ثق أن الله معك

لقد أخطأ كاتب المزمور ، عندما قال : « إلى متى يا رب ، تنسانى كل النسيان ، إلى متى تحجب وجهك عنى ، إلى متى أجعل هموما فى نفسى ، وحزنا فى قلبى كل يوم . إلى متى يرتفع عدوى علىّ» (مزمور ١٣ : ١ و٢). فقد ظن كاتب المزمور أن الله قد نسيه.

تواجه هذه الصورة ، صورة أخرى لكاتب المزمور (١٣٩ : ٧) : « أين أذهب من روحك ، ومن وجهك أين أهرب » .

فالصورة الحقيقية لعلاقة الله بالإنسان ، أن الله لا يترك الإنسان قط . حتى وإن أخطأ الإنسان ، فالله موجود لا يتركه . إنه واقف على باب حياة الإنسان ، يريد الدخول إليها ، والجلوس للعشاء (رؤيا ٣ : ٢٠) . قد يكون فى مؤخرة السفينة ، نائما على وسادة (مرقس ٤ : ٣٨) ، ولكنه ، يحس بما يحدث ، ويتحرك فى الوقت المناسب .

إنه الراعى الأوحد (مزمور ٢٣ : ١) . فهو يرعى الزنابق والعشب والطيور (لوقا ١٢ : ٢٧ - ٣٠) ، فهو لن يتراجع عن الإنسان ، والعناية به . ففى الوقت المناسب يسكت الريح (مرقس ٤ : ٣٩) ، ويشفى العظام المرتجفة والنفس المرتاعة (مزمور ٦ : ٢ و ٣) ، ويسكب سلامه الكامل الذى يفوق كل عقل (فيلبى ٤ : ٧) ، ويملأ احتياجات الإنسان بحسب غناه فى المجد (فيلبى ٤ : ١٩) . إنه بحق « الطريق والحق والحياة » لكل إنسان (يوحنا ١٤ : ٦) .

إن كان هذا موقف الله من الإنسان . فلابد للإنسان أن يتجاوب مع إرادة الله ، بالإيمان العميق ، والارتماء بالكامل عليه . والإيمان إيجابى ، بمعنى ، أن الله والإنسان يعملان معاً . فإن كان الله يؤكد للإنسان أنه معه ، فليس معنى ذلك ، أن الإنسان لا يعمل ، لكنه يعمل مع الله . فالله والإنسان ، يفكران معاً ، ويعملان معاً .

قال الله لإرميا النبى (١ : ٧) : « لا تقل إنى ولد » . ومن

عمق إيمان وثقة الإنسان بالله ، يقول الإنسان : « أستطيع كل شيء في المسيح ، الذى يقوينى » (فيلبى ٤ : ١٣) .

عدم الإيمان يزيد من مشكلة « القلق » . ولا يمكن لمؤمن أن يتحرر من أن يقلق لسبب أو آخر . لكن المؤمن يرى أنه يواجه القلق بإيجابية ، لأن الله معه . قال بولس الرسول : « حينما أنا ضعيف ، فحينئذ أنا قوى » (كورنثوس الثانية ١٢ : ١٠) . فالإيمان يعطى سلام القلب ، برغم الظروف الصعبة القائمة ، ويدفع على الاطمئنان رغم الغموض . والمؤمن يواجه المستقبل بثبات ، رغم الصراع الداخلى . فإنه « فى هذه جميعها يعظم انتصارنا بمن أحبنا » (رومية ٨ : ٣٧) .

وروعة الإيمان أن الله يحول الشر الموجه للإنسان إلى خير . قال يوسف الذى باعه إخوته : « أنتم قصدتم بى شراً ، أما الله فقصد به (أى بالشر الذى ارتكبتموه) خيرا (تكوين ٥٠ : ٢٠) » . فكلما ألقينا همومنا وقلقنا على الله ، كان لنا الوعد « ولكن شعرة من رؤوسكم لا تهلك » (لوقا ٢١ : ١٨) .

الله معنا .. صخر الدهور هو .. فيه الحماية والرعاية .

المراجع

Gates, Wayne E. **Anxiety in Christian Experience.** Philadelphia: The Westminister Press, 1952.

Haggai, John Edmung. **How to Win Over Worry.** Grand Rapids: Zondervan, 1976.

Handly, Robert and Pauline Neff. **Anxiety and Panic attaks. Their Cause and Cure.** N.Y. Fawcett Crest, 1985.

Ladell, R. McDonald, Dr. **How to Stop Worrying.** An Article in the Psychologist Magazine. Vol. 29. No 347 - December 1961. pp. 18 - 20.

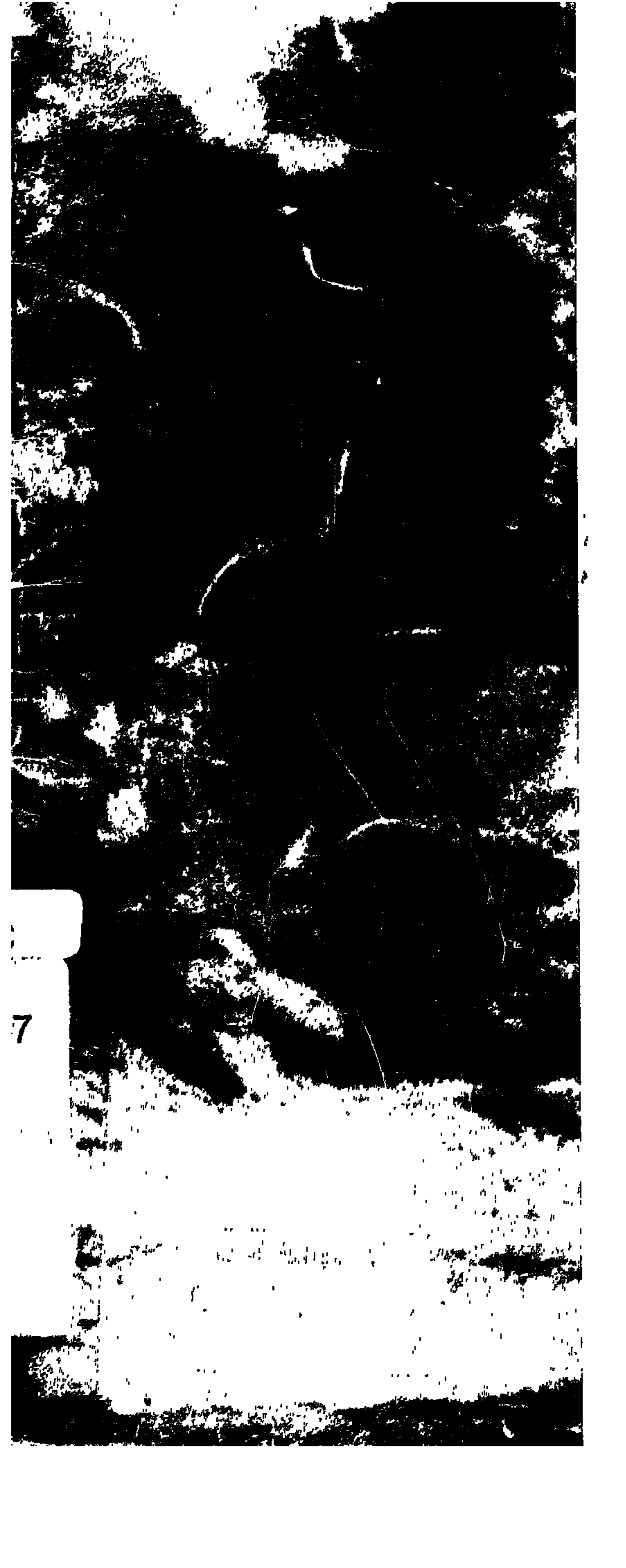
May, Rollo. **The Meaning of Anxiety.** N.Y.: The Ronald Press Co., 1950.

Peale, Norman Vincent. **The Power of Positive Thinking.** 16 th Ed. N.Y.: Prentice-Hall, Inc., 1955.

Weatherhead, Lesbie D. **Prescription for Anxiety.** N.Y.: Abingdon Press, 1956.

– أبو مدين الشافعي . **القلق** . سلسلة اقرأ ١٧٠ القاهرة : دار المعارف ١٩٥٧ .

– فرويد سيجموند . **القلق** . ترجمة د . محمد عثمان نجاتي . طبعة ثانية . مكتبة أصول التحليل النفسي – ٣ . القاهرة : مطبعة لجنة التأليف والترجمة والنشر ، ١٩٦٢


7